Formateur: Valérie Guidoni

ACROSPORT

2 et 3 avril 2007

Une activités physique scolaire

Vous pouvez aussi vous reportez aux ouvrages ou articles suivants:

- "Acrosport"collection "De l'école …aux associations" de Catherine Huot-Monéta et Myriam Socié édition revue EPS 2003
- revue EPS n°305 janvier-février 2004
- le code acrosport UNSS 2001 auquel l'épreuve du bac fait référence
- le code acrosport UNSS 2004 figurines (donne les fautes typiques)

Acrosport

Plan de l'intervention

Etape 1: Présentation de pyramides

Finalité: apprendre à construire, à créer, à monter des figures simples et équilibrées
Conditions de réalisation: production de différentes figures en faisant varier le rôle et le nombre d'élèves
Indicateur de fin d'étape: réalisation de figures juxtaposées prises dans différentes familles

Un premier cycle d'acrosport : :"Les tableaux"

Apprentissage : Les incontournables

- des différents rôles :
  - porteur (P)
  - voltigeur (V)
  - joker (J) qui contribue au travail du groupe en tenant différents rôles:
    - pareur(P)
    - aide (A) (manipule, conseille..)
    - observateur(Obs) / respect des consignes, des Critères de Réalisation(Créa), Critères de Réussite(Créu)….
    - mise en valeur
  - juge, évaluateur (formuler, apprécier)
- des placements, des postures de référence, de l'alignement des segments au dessus des appuis pour construire des lignes de force.
- des règles de sécurité, montage-démontage, communication verbale et non verbale entre les équipiers.
- Des principes d'équilibre: agrandir le polygone de sustentation, compensation de masse

- Mise en évidence des 4 familles retenues:
  - V: debout
  - V: en position variée
  - V: vers ou à l'équerre
  - V: vers ou à l'ATR
- Complexification, simplification, difficulté: construction d' un code de référence scolaire (équipe pédagogique ou code de classe).
- Construire un enchaînement de tableaux : mise en application des principes acquis

Etape 2: Vers un enchaînement construit autour d'une (ou des) pyramide(s)

1. ***Second cycle d'acrosport:*** *activité à visée esthétique, chorégraphique, gymnique, thématique*.

   Compétence visée: réaliser un enchaînement de figures statiques et/ ou dynamiques, liées entre elles par des éléments de liaison chorégraphiques et/ou gymniques au service (ou non) d'un thème avec (ou sans) support musical

   - Les apprentissages du cycle précédent sont revus et consolidés
   - Création et/ou réalisation de mini-enchaînements gymniques utilisés comme liaisons entre les pyramides.
   - création et réalisation de phrase chorégraphiques à visée esthétique et/ou artistique (pour traiter un thème)
   - Occupation efficace de l'espace d'évolution
   - Coordination et variété des déplacements collectifs dans le temps et l'espace (synchronisation, cascade, miroir, contraste-opposition…)
   - Le rôle de chorégraphe
   - Utilisation d'un support sonore

Exemple de thèmes: la comédie musicale "Cats", la galerie des miroirs déformants, une musique de film (mission impossible , James Bond..), un voyage autour du monde(la grande muraille de chine, la tour Eiffel, le Taj Mahâl, la statue de la liberté, la pyramide de Kéops… et une gestuelle symbolique du pays), une visite de Paris (les monuments ex le moulin rouge et un déplacement type french cancan, la pyramide du Louvres, la tour Eiffel et le feu d'artifice(figures dynamiques)) sur le Champ de Mars.

Etape 3 : vers un enchaînement chorégraphique au service d'un projet acrobatique

2. ***Troisième cycle d'acrosport: une activité acrobatique*** .

Une épreuve pour le baccalauréat ?
Les exigences de l'épreuve
Le code acrosport 2001: code de référence
Construire l'enchaînement du baccalauréat
Construire un enchaînement libre acrobatique

L'évaluation en question

Quels critères retenir et pourquoi?

Construction d'un outil pertinent et performant au regard des compétences visées et des apprentissages réalisés

Utilisation de l'outil construit

Evaluation formative: exemple de fiche (1)mode d'emploi p6

Evaluation des acquis dans la réalisation : placements sécuritaires

	Fig 1	Fig 2	Fig 3	Fig 4	Fig 6	
Dessin de la figure et difficulté	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	
Nom	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	
Nom	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	
Nom	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	
Nom	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	
Nom	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->	

Porteur Dans tous les cas, il doit être respectueux de son partenaire et attentif à ses réactions, assurer ses appuis (orientation, placement)et/ou prises, rester équilibré(CG au dessus des appuis ou projection du CG dans le polygone de sustentation) et maintenir par ses ajustements l'équilibre du duo, avertir en cas de difficulté	Voltigeur Dans tous les cas, il doit être respectueux de son partenaire et attentif à ses réactions, rester équilibré(CG au dessus des appuis), assurer ses appuis (orientation, placement)et/ou prises, prévoir l'escalade, la dé-escalade et la réchappe, tenir la posture prévue 3", avertir en cas de difficulté
1 Alignement segmentaire / points d'appuis **2** Verrouillage des articulations, bassin en rétroversion, dos droit dans les portés et soulevés **3** présente une base d'appui stable, maintien l'équilibre du duo, rattrape le voltigeur	**1** Montage **2** Tenu du corps, des segments et de l'équilibre **3** Démontage

Il est possible de créer une fiche pour le joker si la leçon prévue est orientée vers l'apprentissage du rôle et des tâches afférentes.

Eléments de construction d'un code

Dessinez les duos et donnez votre avis	Difficulté pour le porteur (force, équilibre personnel, souplesse, zone porteuse, équilibre dans le duo..)	Difficulté pour le voltigeur / à la posture choisie, à la zone de contact avec le P(large, étroite), hauteur, au montage et au démontage équilibré…	Niveau de difficulté retenu pour la figure: A, B, C, D

Chorégraphie: Fiche d'aide à la structuration de l'espace d'évolution

Organisation collective:
Placer le début D et la fin F puis les pyramides P1, P2…, ainsi que les déplacements→
Exemple:

D → P1	P3	
P4	P5	
P2	P6 →	F

D→ P1: individuel difficulté gymnique
D→ P2: ind gymnique
P2→ P3 synchronisation roue
P1→ P4: Fig dynamique saute- mouton
P4→P5: tourner sauter
P3→ P5: saute mouton décalage
P6→F: cascade roulades avant

Cette même fiche selon le niveau de classe peut être individuelle, chaque élève peut alors se positionner dans l'espace aux différents moments de l'enchaînement, inscrire son rôle dans la pyramide (P1=Porteur, P3=mise en valeur souplesse,P5 Voltigeur équerre…)

Selon le choix de l'enseignant, une fiche d'aide peut être faite concernant l'organisation chorégraphique en référence à la musique(2x8tps pour se déplacer, 3x8 pour monter et démonter P1…) Tout est donc réalisable dès lors que les choix sont motivés et pertinents au regard des textes officiels, du projet d'établissement, du projet EPS, de la class

Mode d'emploi de la fiche 1

Cette fiche, présentée dans le dossier est collective et illustre le premier duo présenté par un groupe L'exemple proposé est restrictif mais vous permet d'en comprendre son fonctionnement et de l'adapter à votre convenance.
Elle est à soumettre aux élèves qui peuvent s'évaluer entre eux ou /et être utilisée par l'enseignant… Il est possible de diminuer le nombre de critères retenus et de ne conserver que ceux travaillés dans la leçon ou durant plusieurs leçons.

Le travail doit s'orienter pour Pierre vers un contrôle plus fin de son corps, une meilleure sollicitation des fibres musculaires pour assurer sa sécurité, la stabilité du duo et le maintien du duo. Il s'agira donc d'augmenter le gainage pelvien pour que l'alignement cuisse-tronc puisse être maintenu

Pour Henri: Il doit apprendre à travailler en duo, connaître son rôle et les tâches afférentes. Ici, il est voltigeur et il oublie d'être vigilant au placement du porteur. Il est important qu'il acquière cet automatisme dès le départ et dans des figures simples afin de construire une co-sécurité. "On ne charge pas un porteur qui n'est pas correctement positionné, on corrige d'abord son placement"

Evaluation formative:

Evaluation des acquis dans la réalisation : placements sécuritaires

	Fig 1	Fig 2	Fig 3
Dessin de la figure et difficulté	A B C D (A entouré) [dessin]	A B C D	A B C D
Nom PIERRE	P V 1 -> + 2-> = 3-> =	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->
Nom HENRI	P V 1 -> = 2-> + 3-> +	P V 1 -> 2-> 3->	P V 1 -> 2-> 3->

Porteur	Voltigeur
Dans tous les cas, il doit être respectueux de son partenaire et attentif à ses réactions, assurer ses appuis (orientation, placement)et/ou prises, rester équilibré(CG au dessus des appuis) et maintenir par ses ajustements l'équilibre du duo, avertir en cas de difficulté	Dans tous les cas, il doit être respectueux de son partenaire et attentif à ses réactions, rester équilibré(CG au dessus des appuis), assurer ses appuis (orientation, placement)et/ou prises, prévoir l'escalade, la dé-escalade et la réchappe, tenir la posture prévue 3", avertir en cas de difficulté
1 Alignement segmentaire / points d'appuis **2** Verrouillage des articulations, bassin en rétroversion, dos droit dans les portés et soulevés **3** présente une base d'appui stable, maintien l'équilibre du duo, rattrape le	**1** Montage **2** Tenu du corps, des segments et de l'équilibre **3** Démontage

La première figure présentée par le groupe: son code de difficulté (code classe ou autre) y est annoncé car la lettre A, B, C, D doit y être entourée ou surlignée. Puis elle est dessinée

Pierre est porteur (**P**) en quadrupédie dorsale et sa prestation a été évaluée :

+ pour l'alignement segmentaire, ce point est donc bien réalisé.

= Le verrouillage des coudes est réalisé mais le bassin s'affaisse →le gainage doit être travaillé

= pour le troisième critère; soit la base d'appui est moyennement stable (les genoux bougent, les contractions musculaires nécessaires à leur stabilité ne sont pas maîtrisées) soit le voltigeur est partiellement rattrapé…

Henri le voltigeur (**V**):

= pour le premier critère , Henri ne s'assure pas du bon placement du porteur avant le montage (c'est une erreur à corriger car cela doit devenir automatique!). De plus, il ne fait pas vraiment ce qu'il a annoncé ou n'a pas énoncé clairement ce qu'il devait faire.

+ pour le maintien de la posture

+ pour le démontage
ces deux derniers critères sont donc bien maîtrisés

Quelques définitions, classifications, éléments de complexification

- ***Pyramide Statique*** (code fig): elle est caractérisée par la permanence d'un contact entre les différents partenaires pendant toute la durée de la réalisation de l'élément. Les éléments statiques peuvent être:
  - Des éléments de maintien(position tenue 3")
  - Des éléments en mouvement (changement de position)

Classification: nous retiendrons 4 familles de figures statiques déterminées par la position du voltigeur :

- Voltigeur en position variée
- Voltigeur debout
- Voltigeur vers ou à l'équerre
- Voltigeur vers ou à l'ATR

On peut **complexifier** en :

- diminuant la surface ou le nombre des zones de contact du porteur avec le sol et des partenaires entre eux.
- augmentant la hauteur
- modifiant la nature des appuis

Ex:un appui mains sur cuisses est plus facile qu'un appui mains sur mains

- ajoutant des appuis manuels
- se renversant pour aller vers des positions variées en ATR
- ajoutant des changements de position

- ***Pyramides dynamiques*** (code fig): les exercices dynamiques montrent des phases aériennes à partir de positions de départ variées avant les "rattraper". Le contact entre les partenaires doit être bref et un envol est obligatoire. ***(Pour moi il s'agira de figures ou d'éléments dynamiques)***

En EPS, nous parlerons d'éléments accompagnés (cf planche 2) et d'éléments avec envol (cf planche 3)

- ***Les éléments accompagnés*** ont pour objectif de:
  - Permettre au voltigeur d'aborder des éléments en rotation avant que ceux-ci ne soient maîtrisés individuellement. C'est aussi une étape d'apprentissage de ces éléments individuels.
  - Renforcer le porteur dans son rôle de moteur de l'action et favoriser la synchronisation des actions entre les partenaires
  - Aborder rapidement l'acrobatie ce qui permet un élément de motivation supplémentaire.

On peut **complexifier** en :

- modifiant la position du porteur.

Ex: roue soutenue au bassin par porteur
+ roue sur les pieds du porteur assis
++roue avec appui des épaules du voltigeur sur les cuisses du porteur

- ajoutant un élément en phase aérienne

ex: du saut extension du voltigeur au saut écart du voltigeur

- ajoutant une rattrape sur le partenaire

ex: saut en extension du voltigeur arrivée sur cuisses du porteur

- ajoutant une rupture de contact… ce qui nous amène aux éléments dynamiques avec envol.

La vigilance de l'enseignant est impérative pour permettre aux élèves d'acquérir des postures, placements, enchaînements d'actions sécuritaires (montages, démontages, réchappes, parades…) Cf dans documents joints les contenus d'enseignement sont énoncés.

Apprendre des postures pour le voltigeur *:*

- **L'alignement:** Son maintien rend nécessaire le gainage pelvien et/ou scapulaire. Il peut être orienté différemment dans l'espace: alignement vertical (debout, AMR), horizontal (ventral ou dorsal), oblique (ventral, dorsal, bassin au-dessus de la ligne des épaules ou épaule au-dessus du bassin). Le gainage dans l'alignement permet un "allégement" du corps du voltigeur (pour le porteur), facilite la transmission des forces, apporte de l'esthétique aux pyramides (tenue du corps)…Un travail de gainage sera donc effectué dans chaque leçon pour que les élèves puissent l'acquérir.
- Apprendre à **placer ses appuis** pour respecter les lignes de force,
- Apprendre à **escalader et dé-escalader** par des trajets prévus à l'avance et respectueux de l'intégrité du (des) porteur(s)
- Prévoir une zone de réception en cas de chute ou de démontage rapide (ex: le porteur signale qu'il va lâcher)

Apprendre les placements: pour le porteur

- **Des appuis**
  - Aligner les segments corporels au dessus des appuis: mains-épaules; mains-épaules –bassin, pieds-genoux, genoux-hanches; etc.
  - Verrouiller les articulations
  - Augmenter le polygone de sustentation
- **Du regard**:

  Quand le porteur voit le voltigeur, il peut anticiper les actions. Certains positions de base ne le permettent pas (quadrupédie ventrale), il n'y a donc pas d'apprentissage des automatismes sécuritaires entre le porteur et le voltigeur. Il est donc préférable de proposer une quadrupédie dorsale qui permet ce contrôle du regard
- **Du dos:**
  - Le bassin est en position neutre ou légèrement en rétroversion
  - Les actions de porter, lancer, rattraper se font avec les bras et les jambes, le dos est maintenu plat. L'enseignant doit donc proposer de baisser la charge ou de changer de pyramide pour préserver l'intégrité physique des élèves et permettre des apprentissages sécuritaires.

Programmes d'EPS collège (1996-97-98)

Niveau de classe	Les compétences générales en collège
6ème	3 - Compétences et connaissances générales L'engagement physique et la mise en jeu de la personne dans toute sa dimension, caractéristiques de l'EPS, donnent un sens particulier aux rapports que l'élève établit avec la règle et qu'il vit concrètement au cœur même des apprentissages. La maîtrise des réactions émotionnelles, le dosage de l'effort et l'identification des facteurs des risques corporels aident l'élève à organiser ses apprentissages, seul ou avec d'autres. Des relations particulières se dégagent entre l'EPS et d'autres disciplines. Ainsi, en sixième, est privilégié ce qui permet à l'élève : - au plan individuel : . d'**identifier** le but, les résultats et les principaux critères de réussite de l'action motrice, . de **connaître** les risques et **respecter** les règles liés aux activités physiques pratiquées et aux équipements utilisés, . d'être attentif et de maintenir une vigilance face aux événements, . de **maîtriser** ses émotions. - au plan des relations à autrui : . d'éprouver sa volonté de vaincre dans le respect de l'adversaire, . d'accepter la décision d'un arbitre ou l'appréciation d'un juge, . de savoir perdre et gagner loyalement. L'accès concret à ces valeurs participe de **l'éducation du futur citoyen** (développement d'une attitude active et critique vis-à-vis des spectacles et des pratiques sportifs). - en relation avec d'autres disciplines : . d'**identifier** les effets de la motricité et de l'effort physique sur le corps (en relation avec les sciences de la vie ...), . d'identifier les caractéristiques et les contraintes de l'environnement (en relation avec les sciences de la terre...), . de **savoir s'exprimer**, à propos des apprentissages moteurs, en utilisant les termes appropriés. En relation avec les autres disciplines (notamment, le français...), l'enrichissement du vocabulaire et la maîtrise de la langue passent, en sixième, par la capacité à décrire ce que l'on fait et ce que font les autres.
5ème/4ème	**3 - Compétences et connaissances générales** En sixième, dans les apprentissages comme dans les relations avec autrui, les élèves ont été confrontés à la nécessité de la règle, dont l'intégration reste un objectif du cycle central. En cinquième et quatrième, ils doivent construire les compétences nécessaires pour organiser et faciliter les apprentissages poursuivis et établir des relations positives (bien-être) et utiles (entraide) avec leur entourage. Ainsi en cinquième et quatrième est privilégié ce qui permet à l'élève: - au plan individuel: * de mettre en relation les informations éprouvées personnellement au cours de l'action (repères sensoriels) et les informations externes apportées par les effets observables de la réalisation. * d'apprécier et d'adapter les procédures utilisées dans l'action au regard des résultats à obtenir: élaborer une stratégie personnelle d'apprentissage utilisant la connaissance des résultats. * d'apprécier et réguler ses possibilités et ses ressources au regard des actions à entreprendre. * de connaître les principes d'un échauffement et de les mettre en oeuvre avec l'aide de l'enseignant. - Au plan des relations avec autrui: * D'élaborer en commun des stratégies d'actions collectives et des procédures d'entraide dans les apprentissages. * De comprendre et de mettre en oeuvre les conditions pour agir en sécurité (connaissances du matériel, des règles collectives et individuelles de sécurité), de savoir demander de l'aide et d'apporter parades et assurances actives. * d'accepter différents rôles et responsabilités au sein du groupe (arbitre, entraîneur, juge...). - en relation avec d'autres disciplines: * de se familiariser avec les règles d'hygiène de vie. * de comprendre les effets des apprentissages et de l'entraînement sur le développement corporel. * de mieux connaître les caractéristiques contraignantes du milieu physique naturel (géographie, écologie) ou artificiel (caractéristiques physiques des matériaux utilisés pour les pratiques). * de participer activement à la vie associative sportive ou culturelle de la classe et de l'établissement.

3ème	Par la pratique des APSA le collégien est conduit : • à acquérir le goût de la pratique physique en s'éprouvant corporellement dans un registre varié d'émotions, • à tenir différents rôles et ainsi respecter et construire de multiples règles institutionnelles, de sécurité, de civilité, de fonctionnement des groupes, du jeu et du fonctionnement corporel, • à analyser et résoudre différents types de problèmes moteurs, • à réinvestir certaines acquisitions, • à distinguer les particularités et similitudes qui fondent une culture scolaire de ces différentes APSA, en particulier en prenant des repères sur sa propre pratique et celle d'autrui à partir d'indicateurs significatifs. • Il a ainsi construit un socle commun de compétences et de connaissances qui doit lui permettre un engagement lucide dans les activités de son choix. C'est ainsi qu'il est à même : • D'apprécier et de maîtriser, dans leurs aspects les plus fondamentaux : • Les risques encourus, • Les charges de travail à consentir pour progresser, • Les méthodes et stratégies de travail appropriées, • De se maintenir dans un **état de santé positive**, • De participer à la vie associative en choisissant, parmi les rôles sociaux, celui à tenir, • De comprendre et d'apprécier le spectacle sportif et artistique pour devenir un spectateur plus averti déjà sensibilisé à la dimension éthique des rencontres, • De mieux maîtriser la langue en élargissant son lexique et en utilisant un vocabulaire spécifique, De témoigner, en dernier ressort, d'une **attitude citoyenne**

Activités gymnique	
6ème	- adapter sa motricité aux différents appareils dans des situations inhabituelles : monter sur, se balancer, tourner autour, franchir, sauter, se renverser, se réceptionner dans les chutes, - construire les positions et postures essentielles à l'activité (appuis, suspensions...), - présenter des difficultés simples avec une intention esthétique ou acrobatique, - produire une continuité des actions réalisant, le cas échéant, une interaction entre le corps, les engins et la musique. Commentaire : l'élève investit l'espace dans toutes ses dimensions.
5ème/4ème	- Construire la position de référence: APPUI MANUEL RENVERSE. - Prendre et tenir des positions de référence, passer d'une façon dynamique d'une position à d'autres; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles. - Construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles (acrobatie, espace aérien) . - Coordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément. - Savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles. - Assumer sa silhouette dans ou devant un groupe; lier efficacité et esthétique. **COMMENTAIRE:** Il s'agit de donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles, notamment de peur, face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres.
3ème	Les compétences acquises au collège, dans le domaine des activités gymniques, permettent aux élèves ayant suivi un enseignement dans ces activités de construire et de réaliser un enchaînement correspondant à leur plus haut niveau possible de difficulté, tout en assurant les conditions de leur propre sécurité physique et affective. Cet enchaînement pourra prendre la forme, soit d'un enchaînement d'éléments (la réalisation de ceux-ci pouvant être facilitée par la mise en place d'un aménagement matériel), soit d'un enchaînement d'actions(ce qui correspondrait alors à la réalisation d'éléments isolés et variés).
	1 – Une activité du groupe a déjà été pratiquée dans les classes antérieures : >ou =20h De façon générale, l'accent est porté sur : l'adaptation des formes techniques, construites antérieurement, aux nouveaux pouvoirs moteurs de l'élève. Il s'agit d'une phase de reconstruction, conséquence des profondes modifications corporelles intervenant à cet âge. Cette phase peut éventuellement déboucher sur un accroissement du niveau de difficulté des éléments produits. (Remarque : un phénomène de régression dans les apprentissages, souvent observés en classe de troisième, peut apparaître comme un obstacle à l'activité de l'élève et confère donc un caractère prioritaire à cette phase de reconstruction). - la production d'un effet émotionnel repérable sur le spectateur (aspect artistique, acrobatique, esthétique des différentes activités gymniques). Dans le cas d'une pratique ayant pour objet la réalisation d'un enchaînement d'éléments, l'accent est porté en plus sur : - la continuité de la réalisation entre au moins deux éléments (cela revient à inscrire la réalisation d'un élément dans un souci d'enchaînement avec l'élément qui suit), - la distribution temporelle des éléments au cours de l'enchaînement de façon à alterner les temps d'effort important et ceux de moindre effort, pour permettre la réussite des éléments les plus difficiles. Dans le cas d'une pratique ayant pour objet la réalisation d'éléments isolés, l'accent est porté en plus sur la correction des formes produites afin d'accroître l'amplitude et la précision des éléments réalisés.

	L’activité programmée en troisième est nouvelle ou < 20h : Les compétences acquises antérieurement dans d’autres spécialités gymniques ou dans d’autres activités posant des problèmes moteurs de même nature confèrent à l’élève un niveau d’entrée. Celui-ci peut être caractérisé de la façon suivante : disponibilité motrice, maîtrise de certaines positions et postures essentielles à la pratique des activités gymniques, acceptation du regard du spectateur, sensibilisation aux différents rôles sociaux propres à ces activités (juge, spectateur, pareur, aide…). Dans ce cadre-là, en classe de troisième, de façon générale, l’accent est porté sur : -l’adaptation des compétences acquises antérieurement à l’environnement spécifique de la spécialité programmée et à des possibilités motrices en mutation, - la réalisation des formes techniques codifiées et spécifiques (à la gymnastique, à la GRS, à l’acrosport, au trampoline…). Dans le cas d’une pratique ayant pour objet la réalisation, l’accent est porté en plus sur l’enchaînement et l’articulation de ces formes sur un espace balisé éventuellement en fonction d’une durée et d’un nombre d’éléments précisés.
	2 – Evaluation La situation de référence est une production de formes techniques devant les autres élèves de la classe. Les **compétences spécifiques** peuvent être appréciées au travers de la difficulté des éléments produits dans l’enchaînement ? Les **compétences propres** au groupes des activités gymniques peuvent être appréciées : - au travers de la liaison des éléments et de la composition de l’enchaînement, dans le cas d’une pratique ayant pour objet la réalisation d’éléments, - au travers de l’amplitude et de la précision des formes produites, dans le cas d’une pratique ayant pour objet la réalisation d’éléments isolés. Les **compétences générales** peuvent être appréciées au travers de la tenue de rôles sociaux (juge, conseiller…) et du respect des conditions maximales de sécurité

Activités physiques artistiques

6ème	Activités physiques artistiques - selon un mode de composition défini par l'enseignant, différencier un début, un développement, une fin dans l'organisation des formes, des trajets, des relations entre partenaires, - à partir de thèmes simples, construire un projet expressif et le mettre en œuvre dans une démarche de création guidée, - évoquer le réel par le choix de formes corporelles signifiantes extraites du quotidien, - orienter la composition par rapport aux spectateurs, - utiliser des éléments scéniques, - maîtriser des formes, des mouvements nouveaux, des enchaînements simples, en relation éventuelle avec un monde sonore pour communiquer un sens, une émotion, et connaître ses possibilités expressives, - tenir un **rôle** devant autrui. Commentaire: en fin de sixième, l'élève doit être initié à la pratique d'une activité physique artistique par une première approche, donnant lieu à production, des notions de création, de composition et d'interprétation
5ème / 4ème	- Face à des choix réduits, se donner et conduire un projet expressif selon une démarche de création. - Transformer sa motricité quotidienne pour caractériser des mouvements de façon expressive. - Créer corporellement un univers symbolique, selon des choix esthétiques proposés. - Maîtriser des éléments d'une technique corporelle spécifique et nouvelle pour construire des formes, des mouvements, des enchaînements variés au service d'une expression ou d'un thème, en relation éventuellement avec un monde sonore (variations et combinaisons inhabituelles des rapports corps-espace, corps-temps, corps-énergie). - Maîtriser des modes de développement des formes corporelles expressives. - Selon des modes de composition connus, articuler un début, un développement, une fin dans l'organisation des formes, des trajets, des relations entre partenaires. - Renforcer l'effet spectaculaire et la symbolique du projet par l'orientation de la composition dans l'espace de représentation ainsi que par le choix et l'utilisation guidés d'éléments scéniques (objets, costumes, décors...). - **Jouer un rôle** face à autrui: entrer dans une interprétation. **COMMENTAIRE:** A ce niveau, l'élève acquiert des compétences pour apprécier les productions artistiques dont la sienne. Une attention particulière est portée à la relation monde sonore-mouvement, élément important de la culture artistique et de la motivation des élèves.
	A l'issue de la scolarité au collège, les compétences acquises dans les activités physiques artistiques permettent à l'élève : - d'élaborer et d'organiser un projet artistique, - de le réaliser par des actions d'invention ou de reproduction de formes corporelles en relation avec la musique ou le monde sonore, - de communiquer un point de vue artistique, **-** d'investir les rôles **d'acteur, d'interprète, de compositeur, de spectateur qui l'engagent dans des démarches de création, d'appropriation de cultures différentes**

3ème	**1 - Une activité du groupe a déjà été pratiquée dans les classes antérieures :** L'activité programmée en troisième a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au moins égale à vingt heures effectives : L'accent est mis sur : - la maîtrise des éléments techniques favorables à l'expression d'une motricité singulière, - le choix de modes de développement de formes corporelles et de construction chorégraphique pour renforcer les effets scéniques, - la capacité à apprécier en tant que spectateur actif la structure et la qualité des productions, - le développement de compétences et connaissances susceptibles de prolonger au-delà du collège une pratique artistique.
	L'activité programmée au collège est nouvelle ou elle a fait l'objet d'un temps de pratique réduit (inférieur à 20 heures effectives) : L'accent est mis sur : - l'acquisition de compétences spécifiques favorables à l'exploration des capacités expressives de l'élève , - l'utilisation de procédés de composition structurant son activité, - la maîtrise de ses émotions pour investir un rôle, affirmer une présence dans ses rapports avec les autres, **- les émotions contrôlées et les compétences repérées dans une autre activité rendent possible la relation sensible de l'élève aux pratiques artistiques et à leur diversité**
	2 – Aucune activité de ce groupe n'a été pratiquée les années précédentes : L'enseignement vise le développement de compétences définies dans le cycle d'adaptation quelle que soit l'activité choisie. Celles-ci permettent de comprendre les étapes de construction et de réalisation d'un projet artistique
	3 – Évaluation L'évaluation des compétences portera sur le projet, son originalité, son évolution au cours du cycle et sur la qualité motrice de sa réalisation.

Programme du cycle terminal du 30 août 2001

Composantes culturelles

1. Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.
2. Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux.
3. **Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique**.
4. Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.
5. Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

Composantes méthodologiques

1. S'engager avec lucidité.
2. Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement.
3. Apprécier les effets de l'activité physique.
4. Se confronter aux règles de vie collective.

Acrosport:

- **Niveau 1.** Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support rythmique approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.
- **Niveau 2.** Concevoir, construire, réaliser collectivement devant un public élargi et juger un spectacle gymnique constitué de figures dynamiques et statiques composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support musical qui intègre les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.

Projet Eps Collège Jeanne d'Arc*ACROSPORT

COMPETENCES DE NIVEAU 1

cycle 1

Initiation/ stabilisation durée effective de pratique: 20H

Vécu antérieur: 20h de gymnastique aux agrès

Ce que disent les textes cycle central BO spécial n° 1 du 13 février 1997et BO HS du 15 octobre 1998		
- Construire la position de référence: APPUI MANUEL RENVERSE. - Prendre et tenir des positions de référence, passer d'une façon dynamique d'une position à d'autres; reproduire des formes techniques et en produire de nouvelles. - Construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditif et proprioceptif dans des actions inhabituelles (acrobatie, espace aérien) . - Coordonner des actions de plus en plus complexes, successivement ou simultanément.	- Savoir composer un enchaînement, dans un espace donné, en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles.	- Assumer sa silhouette dans ou devant un groupe; lier efficacité et esthétique

Commentaires : Il s'agit de donner à l'élève la possibilité de s'engager en sécurité physique et affective dans des situations inhabituelles qui provoquent des réactions émotionnelles, notamment de peur, face à des dangers perçus au plan physique ou de crainte face à l'échec ou aux jugements des autres.
Dans le cas d'une pratique ayant pour objet la réalisation, l'accent est porté en plus sur l'enchaînement et l'articulation de ces formes sur un espace balisé éventuellement en fonction d'une durée et d'un nombre d'éléments précisés

. **L'activité programmée en troisième est nouvelle ou < 20h :**

Dans ce cadre-là, en classe de troisième, de façon générale, l'accent est porté sur :

-l'adaptation des compétences acquises antérieurement à l'environnement spécifique de la spécialité programmée et à des possibilités motrices en mutation,

- la réalisation des formes techniques codifiées et spécifiques (à la gymnastique, à la GRS, à l'acrosport, au trampoline…).

- .

COMPETENCES SPECIFIQUES ATTENDUES DE NIVEAU 1
Se reconnaître et tenir les rôles de porteur , voltigeur, pareur, juge, chorégraphe. Réaliser collectivement et en relation corporelle avec ses partenaires des figures dynamiques et statiques afin d'être vu et jugé par autrui. Assurer les liaisons entre ces figures de manière gymnique et chorégraphique.

NIVEAUX DE DEPART DES ELEVES:
Ce qui organise les élèves: un rapport au corps difficile avec autrui ou accepté, un corps qui change, objet de désir ou de mal-être à dissimuler ou à exposer selon l'ambiance du groupe et les échanges relationnels
Les élèves ont un vécu de l'activité gymnique de plus de 20 heures, ils apprécient le groupe, s'il est affectif, pour construire et s'exprimer tout en se fondant dans l'ensemble. La verticale renversée est construite pour la plupart, ainsi que les rotations transversales, sauts et tours simples. L'agencement chorégraphique n'est pas évident car il faut tenir compte du niveau très hétérogène des groupes constitués par affinité. Aucune connaissance préalable de l'activité.

Compétence retenue pour l'initiation/perfectionnement:
Concevoir et réaliser un enchaînement collectif comprenant des figures statiques et dynamiques liées par des éléments gymniques et ou chorégraphiques

Contenus d'enseignement:

. Porteur:

- verrouille les articulations
- aligne les segments au dessus des points d'appuis pour construire des lignes de force
- gaine les ceintures scapulaires et pelviennes
- communique avec les partenaires pour assurer la sécurité des figures (ex:"attention je vais lâcher, ton pied me fait mal…")

Voltigeur:

- s'assure de la position et de la stabilité du porteur.
- anticipe son déplacement, choisit ses points d'appuis et leurs enchaînements → montage et démontage en toute sécurité.
- Aligne ses points d'appuis au dessus de ceux des porteurs ou du polygone de sustentation.
- Oriente ses appuis pour préserver l'intégrité physique des porteurs

Pareurs:

- Vérifie le placement des porteurs
- S'informe sur le projet du voltigeur pour l'aider, l'assurer… le conseiller le cas échéant

Juge:

- S'approprie les critères de difficulté
- Classe les figures en fonction de la fiche
- S'assure de la tenue 2" des figures statiques
- S'assure de la conformité de la construction de l'enchaînement (les éléments demandés apparaissent, chacun est porteur et voltigeur..)

Acquisitions attendues en fin de cycle 1
Il s'agira pour les élèves d'être capables de construire et de réaliser collectivement (groupe de 3 à 6) un enchaînement composé de figures statiques (2 à 4 duos, trios ou quatuors, 1 figure en ligne, 1 figure libre) et 2 dynamiques (1 lancer-rattrapé et un franchissement) liées entre elles par de éléments de liaison gymniques et / ou chorégraphiques en occupant tout l'espace d'évolution. Chaque élève, est porteur et voltigeur et doit participer à 4 figures différentes

Ce qui est évalué en fin d'apprentissage		
<u>Note de connaissances</u> : Elle se réfère: • aux connaissances en action →des règles permettant le travail par atelier et groupe → des consigne de sécurité → du respect des consignes de travail →à la capacité de travailler en triplette (observateur, assureur, aide, juge..)	**<u>Performance:</u>** Elle se réfère aux difficultés exécutées. L'adéquation entre possibilités, maîtrise et réalisation doit permettre au groupe d'accéder à un choix de test pertinent et adapté aux possibilités de chacun	**<u>Maîtrise d'exécution :</u>** Elle se réfère en priorité: • à la construction, au maintien et à l'enchaînement de postures statiques tenue 2 " et dynamiques liée de façon esthétique.

Acrosport / difficultés-critères retenus

Afin de mettre en évidence le niveau de difficulté des figures proposées et réalisées par les élèves, nous retenons les critères suivants:

Pour les figures statiques

- Le rapport entre le nombre de voltigeurs et de porteurs
- L'appui manuel, pour les voltigeurs, dans des positions de plus en plus renversées.
- La variété des appuis des voltigeurs

Pour les figures dynamiques

- Les lancés-rattrapés de plus en plus aériens et tournés
- Les franchissements de plus en plus aériens et envoyés

L'attribution de la difficulté est fonction du voltigeur le plus performant figure en ligne avec un voltigeur en ATR ou debout sur un pied sur un porteur

Niveau de difficulté / critères retenus		**A**	**B**	**C**	**D**
Figures statiques / Position du voltigeur	Appuis manuels de plus en plus renversés	Alignement mains épaules + gainage pelvien	Alignement mains – épaules-bassin	Alignement mains – épaules-bassin- 1 jambe	ATR tenu d'une main par le porteur Alignement complet du corps
	Variété des appuis du voltigeur en contact avec le voltigeur	Grande surface: dos, ventre, 4 pattes Positions variées	2 pieds debout	2mains, corps non renversé équerre	1 pied en équilibre

Figures dynamiques / à l'action du voltigeur	Lancer-rattraper	Saut extension simple	Saut extension $\frac{1}{4}$ de tour ou position esthétique du voltigeur en l'air	Saut extension $\frac{1}{2}$ tour	Saut extension tour complet
	Franchir	En saute mouton sur le dos du porteur	En saute-mouton sur les pieds du porteur	En saute-mouton lancé sur le dos du voltigeur	En saute mouton lancé sur les pieds du voltigeur

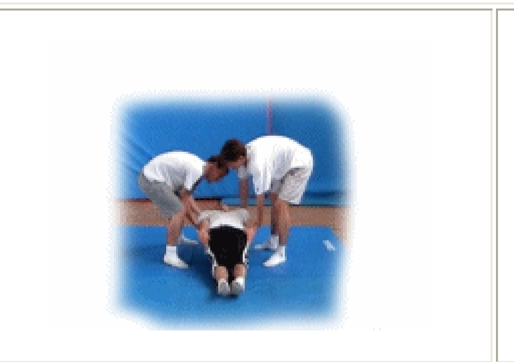
Le rapport entre le nombre de porteur et de voltigeur apporte à celle-ci un coefficient:
Nombre de porteurs> nombre de voltigeurs = coef0,8
Nombre de porteurs = nombre de voltigeur = coef 1
Nombre de porteurs < nombre de voltigeurs = coef 1,2

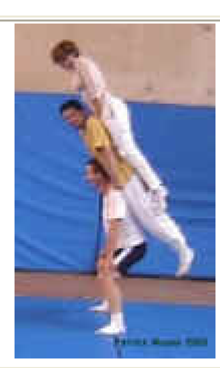
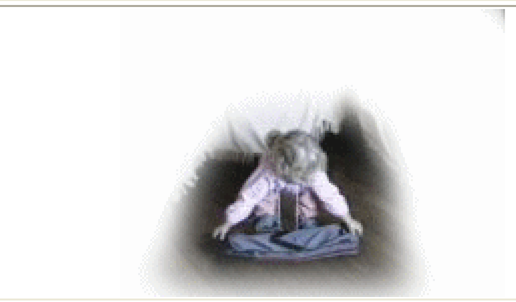
Exemple d'apprentissage sécuritaire

http://patrick.messin.free.fr/

Fiche 2

Utilisation des jambes pour soulever et position du dos

Situation de mise en évidence			
Un acrobate en position de "statue" se fait remettre sur ses pieds par 2 personnes.			
Procédure de mise en évidence			
Repérer les conduites typiques, prendre les 2 cas, rassembler les élèves et leur demander d'observer discrètement s'ils soulèvent surtout avec le dos ou surtout avec les jambes.			
Conduites typiques			
	Lever surtout à l'aide du dos		Lever à l'aide des jambes
Ce qu'il y a à comprendre			

1. Plus on prend loin de soi, et plus il y a d'efforts à faire pour la même charge. bien placé, elle exerce une pression de 3X sur les vertèbres lombaires, mal placé elle peut exercer jusqu'à une pression de 17X. 2. Les jambes sont bien plus fortes que le dos. On le sait d'instinct quand on est petit, mais on l'oublie avec une musculation du dos plus importante. Faites le test : demandez à un enfant de 1 à 3 ans de ramasser un objet à terre, il le fera naturellement en pliant les jambes.	  

Principes visés

1 - Dos plat, tu te positionneras.

4 - Au relâchement, la tonicité tu choisiras.

6 - Tes jambes, surtout, pour soulever tu utiliseras

Situations d'apprentissage

- Debout, dos contre un mur, toucher le sol sans décoller le dos du mur ni monter sur pointes de pieds, puis remonter. Avec l'appui du mur, on est équilibré et l'exercice est assez facile. Il a pour objet la prise de conscience de la position.
- Prendre une "statue" debout, et la poser au sol en fléchissant les jambes. Consigne pour éviter le dos rond : relever la tête (voir fiche 1). De la même façon, remettre la "statue" debout. Suivant le rapport force des manipulateurs/poids de la "statue", il faudra de 1 à 3 personnes.
- Pour automatiser cette posture, il est nécessaire de la rappeler souvent, notamment lors de porters courants (montage et

démontage des tapis, sac d'école,...). Les acrosportifs qui en font à haute dose (option EPS, AS), s'ils se placent très bien lors des porters, oublient souvent de transférer ce savoir aux porters courants, c'est dire !!!

Quelques bonnes adresses de sites d'acrosport

additif code acrosport 2005 **(PDF - 56.4 ko)**
http://www.ac-limoges.fr/eps/IMG/pdf/additif_code_acrogym_2005.pdf

Code acrosport 2004 **(PDF - 546 ko)**
http://www.ac-limoges.fr/eps/IMG/pdf/code_acrogym_2004.pdf

code gym 2004_1 **(PDF - 944.3 ko)**
http://www.ac-limoges.fr/eps/IMG/pdf/code_gym_2004_1.pdf

code gym 2004_2 **(PDF - 1.4 Mo)**
http://www.ac-limoges.fr/eps/IMG/pdf/code_gym_2004_2.pdf

http://membres.lycos.fr/patmes/acrospor/pages/planches02.htm
site de Patrick Messin

http://eps.ac-dijon.fr/acrospor/index.htm
site de **Thierry ROIG-PONS**

http://www.ac-versailles.fr/ia91/pedagogie/eps/activites/acrosport.htm
site de l'école primaire mais très bien expliqué. Travail maché..

http://www.ac-nantes.fr:8080/peda/disc/eps/donnees/feigean.pdf
site d'Olivier Feigean

http://membres.lycos.fr/patmes/acrospor/pages/commandements.htm
exemple de photos sur les postures sécuritaires

http://membres.lycos.fr/patmes/acrospor/pages/procedures.htm

http://www.csgn.be/EP/comacro.pdf
les 20 commandement de la construction des pyramides d'acrosport

http://www.csgn.be/EP/doc_acro/acro3.pdf
échauffement acrosport en images

Quelques idées de musique

Titre	Interprète	Durée	Puls.	Rythme	Style
Chronologie	JM Jarre	03:55	126	Rapide	Synthé
Fable	R Miles	04:07	54/135	intro lente -dyn.	Dance
Adiemus	K Jenkins	03:59	80	lent	Chorale
Enae	Era	04:30	96	lent	Chorale
Relax	Frankie Goes to hollywood	03:49	120	Rapide	Film
Kamaya	K Jenkins	07:54	80	Lent	Chorale
Conquest of paradies	Wangelis	04:39	76	Lent	Chorale
Titanic	C Dion	04:41	48	très lent	Film
X-Files	M Snow	04:26	51/132	intro lente -dyn.	Film
Better World	Nomads	03:49	108	Moyen	Oriental
Yakalélo	Nomads	03:37	124	Rapide	Oriental
Lambé an Bro	La ouache	03:56	124	Rapide	Celte
Lolilop	Aqua	03:36	140	Rapide	Dance
Roses are red	Aqua	03:44	140	Rapide	Dance
Litchies	Le Park	03:33	.../136	intro lente -dyn.	Dance
Mr Vain	Culture Beat	05:36	136	Rapide	Dance
Bad Orchestra		02:24	124	Rapide	Western
Farrewel to Cheyenne		02:38	46	très lent	Western
L'homme à l'armonica	Enio Moricone	03:29		très lent	Western
Flashdance		03:35	52/132	intro lente -dyn.	Film
Staying alive	Bee Gees	04:27	108	Moyen	Film
Grease	Bee Gees	03:41	124	Rapide	Film
Rocky III		04:03	.../108	intro lente -dyn.	Film
Ghostbusters		04:06	.../112	intro lente -dyn.	Film
Prima donna		03:10	80	Lent	Atmosphère
Gypsy Reggae		03:02	44	Lent	Atmosphère
Men in black		03:47	.../108	intro lente -dyn.	Film
Pretty Woman		02:58	128	Rapide	Film

The Full Monty		03:29	120	Rapide	Film
Hurricane 2000	Scorpions	06:06		Varié	Orchestral
Deadly Sting suite	Scorpions	07:24		Varié	Orchestral
Zig zag	R. Aubry	03:25		Moyen	Atmosphère
Ocarina 2		03:37	120	Rapide	Atmosphère
ocarina 3		03:29	124	Rapide	Atmosphère
Bat dance		04:03			
Pulp Fiction		02:29	.../172	intro lente -dyn.	Film
Godzilla		04:43	.../108	intro lente -dyn.	Film
Esprits rebelles		04:02	80	Lent	Film
Philadelphia		03:52	96	Lent	Film
Bad boys		03:42	96	Lent	Film
Les nuits avec mon ennemi		03:04	76	Lent	Film
Still loving you	Scorpions	07:30	48	très lent	Slow
Ghost		03:36	32	très lent	Film
Dirty Dancing		04:41	56/108	intro lente -dyn.	Film
Aladin		04:06	60	Lent	Spect. Musical
Ocarina 1		03:39	52	très lent	Atmosphère
Demi Lune	R. Aubry	04:19	36	très lent	Atmosphère
Fil de verre	R. Aubry	03:05	40	très lent	Atmosphère
La petite cascade	R. Aubry	03:38	76	Lent	Atmosphère
Salento	R. Aubry	05:43	56	très lent	Atmosphère
Scirocco	R. Aubry	02:21	88	Lent	Atmosphère
Fantasia	Méghane	04:55	56	très lent	Atmosphère
Fanny Power	Méghane	02:55	68	Lent	Atmosphère
007		03:15	.../128	intro lente -dyn.	Film
Golden eye		03:32	52	très lent	Film
MI2		02:54	.../102	intro lente -dyn.	Film
Superman		05:00	.../132	intro lente -dyn.	Film
La guerre des étoiles		03:29	128	Rapide	Film
Les Dents de la mer		04:04	.../120	intro lente -dyn.	Film

Buffy		02:03	196	Très rapide	Film
Wild Wide West		04:10	108	Moyen	Film
Bagdad Café		05:25		très lent	Film
Bilitis		03:26		très lent	Film
Le 5ème Elément		03:17		très lent	Film
Ireland The Chieftains		03:43	110	Moyen	Celte
Goldorak		02:20	100	Moyen	Enfance
Lucky Luke dance		03:04	.../168	intro lente -dyn.	Film
Didadi - Jumbé		07:01		Varié	Percussion
Yérémou - jumbé		05:13	100	Moyen	Percussion
The Full Monty		04:07	108	Moyen	Film
Un indien dans la ville		03:02	88	Lent	Film
Cirque - Entrée des gladiateurs		01:57	132	Rapide	Cirque
Cirque - Pachiderme que ça		02:33	84	Lent	Cirque
Cirque - La déchirure		04:30	76	Lent	Cirque
Cirque - En sifflant la polka		01:40	124	Rapide	Cirque
Cirque - Yankee Doodle		00:33	100	Moyen	Cirque
Cirque - Titine		01:49	124	Rapide	Cirque
Cirque - Danse des coucous de Laurel et Hardy		00:46	136	Rapide	Cirque
Cirque - Danse du sabre		02:30	170	Très rapide	Cirque
Panthère rose		02:40	120	Rapide	Film
Panthère rose -Shades of sennett		01:27	148	Très rapide	Film
Inspecteur Gadget		02:38	100	Moyen	Film
2001 L'odyssée de l'espace		01:24		très lent	Film
Apocalypse now		05:05	104	Moyen	Film
Champs Elysées		03:18	136	Rapide	Variété
Amicalement vôtre		02:08	100	Moyen	Film
Dallas		03:24	108	Moyen	Film
Les mystères de l'ouest		01:25	128	Rapide	Film
Magnum		01:00	132	Rapide	Film
Mr Eddy's		03:31		très lent	Film

Le fabuleux destin d'Amélie Poulain -1		02:15	68	Lent	Film
Le fabuleux destin d'Amélie Poulain -2		01:33	72	Lent	Film
Le fabuleux destin d'Amélie Poulain -3		02:00		très lent	Film
Thorgal - Oracle I		01:02	136	Rapide	Celte
Thorgal - Oracle II		03:29	96	Lent	Chorale
Thorgal - Terre du nord		03:44	92	Lent	Chorale
L'Ile aux enfants		02:21	128	Rapide	Enfance
Dernier Empereur		04:01		très lent	Film
Hungarian Rhapsodie N°2	Liszt	03:39		Varié	Classique
Blade Runner		03:41		très lent	Film
La valse de l'Empereur		03:06	96	Lent	Valse

Nagasaki pour la vie	Tambour du bronx	03:53	132	Rapide	Percussion
Basooka Joe	Tambour du bronx	03:45	64	Lent	Percussion
Le grand mécano	Tambour du bronx	04:15	.../128	intro lente -dyn.	Percussion
Arbeit, immer Arbeit	Tambour du bronx	02:59	148	Très rapide	Percussion
Gloire au rhino	Tambour du bronx	01:48	128	Rapide	Percussion
Le rap	Tambour du bronx	01:44	156	Très rapide	Percussion
Armaguéddon		01:27		Très lent	Film
Batmann		01:00	.../156	intro lente -dyn.	Film
Benny Hill		01:03	128	Rapide	Film
Braveheart		02:37		Très lent	Film
Chapeau melon et bottes de cuir		01:54	132	Rapide	Film
Cosby Show		00:58	108	Moyen	Chorale
Fame		03:15	136	Rapide	Film
Gone in 60 seconds		01:21	140	Rapide	Film
Happy days		01:15	96	Lent	Film
Hawai police d'état		00:59	92	Lent	Film
Hitchcock présente		00:56	52	très lent	Film

Indiana Jones		01:55	128	Rapide	Film
L'exorciste		03:10	144	Très rapide	Film
La famille Adams		02:19	64	Lent	Film
La quatrième dimension		00:54		Varié	Film
Le dernier des mohicans		04:01	.../104	intro lente -dyn.	Film
Le saint		00:57	76	Lent	Film
Les incorruptibles		01:04	72	Lent	Film
Les mystères de l'ouest 1		01:24	68	Lent	Film
Mission impossible		00:52	88	Lent	Film
Peter gun		00:55	116	Moyen	Madison
Retour vers le futur		02:40	120	Rapide	Film
Speed		03:41		Très lent	Film
Terminator 2		01:57	88	Lent	Film
Tomb raider 1		03:18	96	Lent	Film
Top gun - Danger zone		03:38	160	Très rapide	Film
Top gun - Take my breathe away		03:59		Très lent	Film
Bugs Bunny		01:05	164	Très rapide	Enfance
Woody Wood Pecker		00:46	120	Rapide	Enfance
The Bongo Song	Safri Duo	03:18	140	Varié	Techno
Carnaval		03:00	120	Rapide	Techno
Madisson	Art of Noise	04:00	122	Rapide	Madison
Orientale 1		04:01	138	Rapide	Oriental
Orientale 2		05:24	104	Lent	Oriental
Orientale 3		04:27	126	Rapide	Oriental
Orientale 4		05:24	110	Moyen	Oriental
Orientale 5		04:06	110	Moyen	Oriental
Orientale 6		04:40	130	Varié	Oriental
Orientale 7		04:11	144	Rapide	Oriental
Art of Noise 1	Art of Noise	05:40	108	Lent	Inclassable
Gotan 1	Gotan	05:10	116	Moyen	Tango
Gotan 2	Gotan	06:00	120	Rapide	Tango

Art of Noise 2	Art of Noise	01:40	120	Rapide	Inclassable
Art of Noise 3	Art of Noise	04:18	118	Moyen	Inclassable
Ira tenax	Rhapsody	01:15		Varié	Spect. Musical
The village of dwarves	Rhapsody	03:50	122	intro lente -dyn.	Spect. Musical
Deadly Women	Rhapsody	01:49		Lent	Spect. Musical
The mighty ride of the firelord	Rhapsody	02:37		intro lente -dyn.	Spect. Musical
Marseillaise		02:22			Hymne
Another night	Mc Sor &	03:55	127	Rapide	Dance
Listen up	Fr connection	03:45	130	Rapide	Dance
Never Gonna Lose your	Eama	02:49	121	Rapide	Dance
Got to get it	Culture Beat	03:05	132	Rapide	Dance
Groove me	Fun Factory	03:52	138	Rapide	Dance
Life	Haddaway	02:59	130	Rapide	Dance
Jumping to the party	Space Master	03:28	126	Rapide	Dance
Olé	Jocko	03:42	130	Rapide	Dance
It's raining Men	Chocolate &	03:46	132	Rapide	Dance
Luv in Luv	Robin's	04:08	118	Moyen	Dance
Impossible	Captain	04:10	135	Rapide	Dance
Never alone	Brother's on	03:32	133	Rapide	Dance
Game Over	Six Hand	03:27	140	Rapide	Dance
La nuit des tambours	Simple Beat	02:58	135	Rapide	Dance
Free your Body	Anelia	05:59	136	Rapide	Dance
The Key the Secret	Urban Cooc	03:26	126	Rapide	Dance
This World today is a	Goldie	05:34	132	Rapide	Dance
Be Bop a Lula	Gene Vincent	02:39	130	Lent	Rock
Baby come back	The Equals	02:27	136	Lent	Rock
Rock around the Clock	Bill Halley	02:11	182	Rapide	Rock
Every Body need Somebody	Blues Brothers	03:18	196	Très rapide	Rock
The Master	Jive Bunny	06:14	184	Rapide	Rock
Chante	Les Forbans	03:03	196	Très rapide	Rock
Flip Flap	Les Forbans	03:12	200	Très rapide	Rock

ABCDEF	Blues Brothers	02:33	184	Rapide	Rock
Lève ton Ful	Les Forbans	02:50	200	Très rapide	Rock
Tape des mains	Les Forbans	02:54	214	Très rapide	Rock
Hey Valérie	Les Forbans	04:37	198	Très rapide	Rock
Let's Rock	Blues Brothers	03:20	188	Très rapide	Rock
Surf in USA	Beach Boys	02:28	164	Rapide	Rock
Johnny b Good	Chuck Berry	02:38	170	Rapide	Rock
Fun fun fun	Beach Boys	02:05	160	Rapide	Rock
Hygiaphone	Téléphone	02:54	169	Rapide	Rock
C'est un Rocker	Eddy Mitchel	03:26	169	Rapide	Rock
Good Golly miss Molly	Little Richard	02:12	163	Rapide	Rock
Let's Twist again	Chubby Checker	02:22	164	Rapide	Rock
Madisson 1	Blues Brothers	03:49	126	Lent	Rock
Madisson 3 -Sweet Home	Blues Brothers	07:54	122	Lent	Rock
Madisson 4 Green Onions	Blues Brothers	03:41	148	Rapide	Rock
Madisson 2	Blues Brothers	03:06	144	Rapide	Rock
Pendant l'orage	Natura - Shavane	05:03		Très lent	Atmosphère
Mélodie de la pluie	Natura - Shavane	04:20		Très lent	Atmosphère
Voix Océanes	Natura - Shavane	05:28		Très lent	Atmosphère
Le souffle du vent	Natura - Shavane	03:45		Très lent	Atmosphère
Les anges de la mer	Natura - Shavane	05:04		Très lent	Atmosphère
Douceurs Automnales	Natura - Shavane	05:30		Très lent	Atmosphère
Murmure printanier	Natura - Shavane	04:18		Très lent	Atmosphère
Au cœur de l'été	Natura - Shavane	06:25		Très lent	Atmosphère
Monde sauvage	Natura - Shavane	05:22		Très lent	Atmosphère
Terre de feu	Natura - Shavane	03:05		Très lent	Atmosphère
Voix Océanes (Single)	Natura - Shavane	03:41		Très lent	Atmosphère
Tropical Tranquility		05:55		Très lent	Atmosphère
Chants de la glace	Vincent Brulet	20:14		Très lent	Atmosphère